**«Ты свободен, а значит всерьез за себя отвечаешь»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Позитивное отношение к жизни***  *Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею.*  *Жизнь– это борьба. Стань борцом.*  *Жизнь – это красота - увлекайся ею.*  *Жизнь – это мечта. Осуществи её!*  *Жизнь–это вызов. Прими его.*  *Жизнь – это богатство.*  *Не разбазаривай его.*  *Жизнь - это любовь. Насладись ею!*  *Жизнь - это тайна. Познай её!*  *Жизнь - это песня. Спой её!*  *Жизнь- это удача. Ищи ее мгновения.*  *Жизнь такая интересная – не растрать её*  *Это твоя жизнь!!!*  *Жизнь ПРЕКРАСНА!* | **Профилактика наркомании**  Люди принимают наркотики, потому что хотят изменить что-то в своей жизни:  • расслабиться;  • справиться со скукой;  • выглядеть взрослее;  • выразить протест;  • ради баловства.  Они думают, что наркотики решат их проблемы. Однако, в конце концов, наркотики сами становятся проблемой. Но насколько бы беспросветной ни казалась проблема наркотиков для самих наркоманов, решения для этой проблемы все же существуют.  Жить и взрослеть в современном мире – это нормально. Но это бывает сопряжено с эмоциональным опустошением. Однако обсуждение проблем с психологом, другом, священником или членом семьи, которому Вы доверяете, может творить чудеса. Поможет и обычная длительная прогулка, во время которой можно просто смотреть на окружающее, пока Вы не ощутите, что расслабились и можете фокусировать внимание на внешнем мире.  **Мифы о наркотиках:**  **Миф№1:** Употребление наркотиков – это возможность попасть в круг избранных.  Человек, употребляющий наркотики, очень быстро оказывается изгоем, его начинают избегать прежние знакомые, друзья. Он оказывается в среде таких же наркоманов, опустившихся людей, преступников.  **Миф№2:** Наркотики способствуют творчеству.  В состоянии наркотического опьянения человеку действительно часто кажется, что он делает что-то гениально. Однако чаще всего это иллюзии. На самом деле, уходя в мир иллюзий, человек перестает заниматься творчеством.  **Миф№3:** Многие пробовали наркотики, а потом бросили.  Бросить употреблять наркотики очень трудно. Человеку приходиться пройти через длительный процесс «ломки». Практически не возможно избавиться от психической зависимости.  **Миф№4:** Наркотики помогают снять напряжение, расслабиться, улучшают настроение.  Период подъема в наркотическом опьянении сменяется состоянием апатии, депрессии, тоски, раздражительности  **Миф№5:** «Я всегда буду знать меру, в любой момент смогу бросить»  Попасть в зависимость можно уже после первого приема, безопасной меры здесь не существует. | **Как поговорить с ребёнком об употреблении табака,**  **алкогольных напитков, наркотиков?**  1. Для начала вам необходимо определиться будете ли вы говорить обо всех выше указанных веществах или хотели бы заострить внимание на чём-то конкретно. 2. Перед разговором определите главные вопросы и настройтесь на дружескую беседу со своим ребёнком. 3. Для начала разговора подготовьте небольшое вступление (предисловие). Например, вы услышали на родительском собрании, из новостей или газетной статьи, общаясь с друзьями или коллегами по работе информацию (здесь вы обозначаете тему для беседы), которая натолкнула вас на мысль поговорить с ним (ребёнком) об этом. И вы хотели бы узнать его (ребёнка) отношение к предмету разговора. 5. Теперь вы можете задать свои вопросы. Например, они могут быть об отношении вашего ребёнка, его одноклассников и друзей к употреблению алкогольных напитков (табака, наркотиков). Важный момент: не зависимо от того, какие ответы вы услышите, постарайтесь удержать беседу в дружеском русле, избегайте нотаций и ссор. 7. Обязательно уточните, какой информацией о последствиях употребления табака (алкоголя, наркотиков) владеет ваш ребёнок. Поделитесь с ним тем, что знаете вы, и возможно, у вас найдётся несколько поучительных примеров из жизни. |